

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua perencanaan yang dibuat untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi adanya beberapa kesulitan yang mungkin terjadi selama proses penelitian (Sugiyono, 2010).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental, dengan metode *quasi eksperimental* karena dalam penelitian ini peneliti tidak dapat mengendalikan sampel sepenuhnya. Sedangkan untuk desain penelitiannya menggunakan *non equivalen group desain* yang terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana sebelum melakukan intervensi kedua kelompok tersebut diberikan pre-test dan setelah intervensi diberikan post-test (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok penelitian yaitu kelompok I (eksperimen) diberikan *Dance Movement Therapy* dan kelompok II (kontrol) diberikan senam *Tai Chi*. Sebelum diberikan intervensi kedua kelompok sampel diukur tingkat stresnya dengan menggunakan DASS (*depression, anxiety, stress, scale*) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Setelah melakukan intervensi selama 2 minggu dengan frekuensi 1 minggu 3 kali dan waktu 40 menit, kedua kelompok akan diukur kembali tingkat stresnya dengan menggunakan DASS. Berikut ini merupakan tabel desain penelitian *non equivalen group desain*.

Tabel 4.1 *Non Equivalen Group Design*
(Sugiyono, 2015)

Subjek	Pre-test	Intervensi	Post-test
O	O ₁	X	O ₂
P	P ₁	Y	P ₂

Keterangan :

O = kelompok *Dance Movement Therapy*

P = kelompok senam *Tai Chi*

O₁ = pre-test *Dance Movement Therapy*

O₂ = post-test *Dance Movement Therapy*

P₁ = pre-test senam *Senam Tai Chi*

P₂ = post-test senam *Tai Chi*

X = intervensi *Dance Movement Therapy*

Y = intervensi senam *Tai Chi*

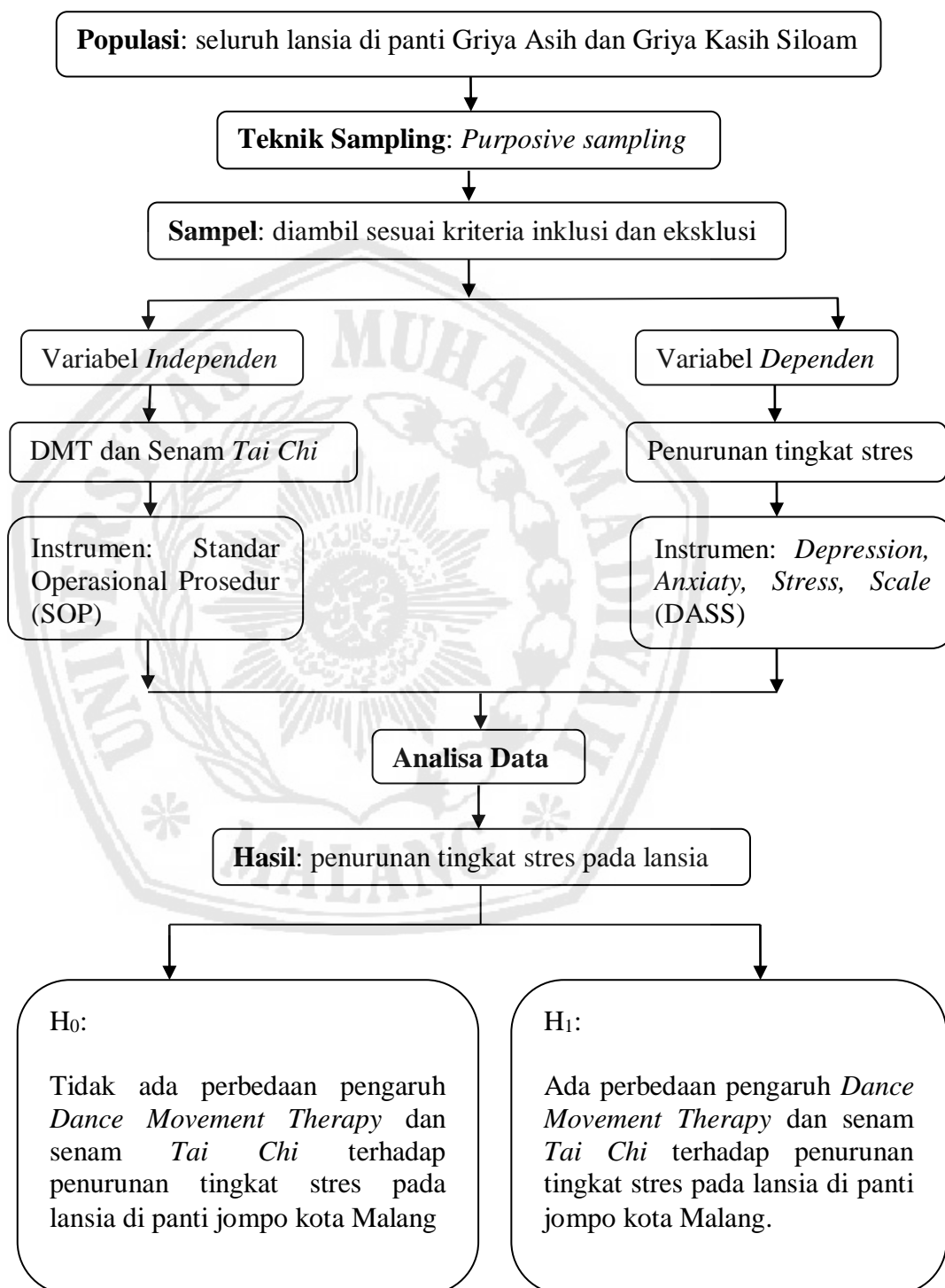
B. Variabel Penelitian

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh suatu kelompok dan ciri tersebut berbeda dengan ciri kelompok yang lain (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang nilainya dapat dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat biasanya diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel lain (Nursalam, 2015). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Dance Movement Therapy* dan senam *Tai Chi*.
2. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya diamati, dimanipulasi, dan diukur untuk diketahui adanya hubungan atau pengaruh dengan variabel lain (Nursalam, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penurunan tingkat stres.

C. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian adalah kegiatan awal penelitian yang terdiri dari langkah-langkah dalam aktifitas kelompok ilmiah (Suryawan, 2014). Berikut ini merupakan kerangka penelitian yang akan dilakukan:



Skema 4.1 kerangka penelitian

D. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di panti jompo Griya Asih dan Griya Kasih Siloam kota Malang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2015). Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *non probability sampling* dengan bentuk *purposive sampling*. Pengambilan sample ini berdasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat sendiri oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012). Berikut ini kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi sampel penelitian.

1. Kriteria Inklusi

- a. Mengalami stres.
- b. Usia > 60 tahun.
- c. Tidak sedang melakukan terapi lain seperti obat-obatan dan senam lain.
- d. Dapat berkomunikasi dengan baik.
- e. Bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian sampai selesai.

2. Kriteria Eksklusi

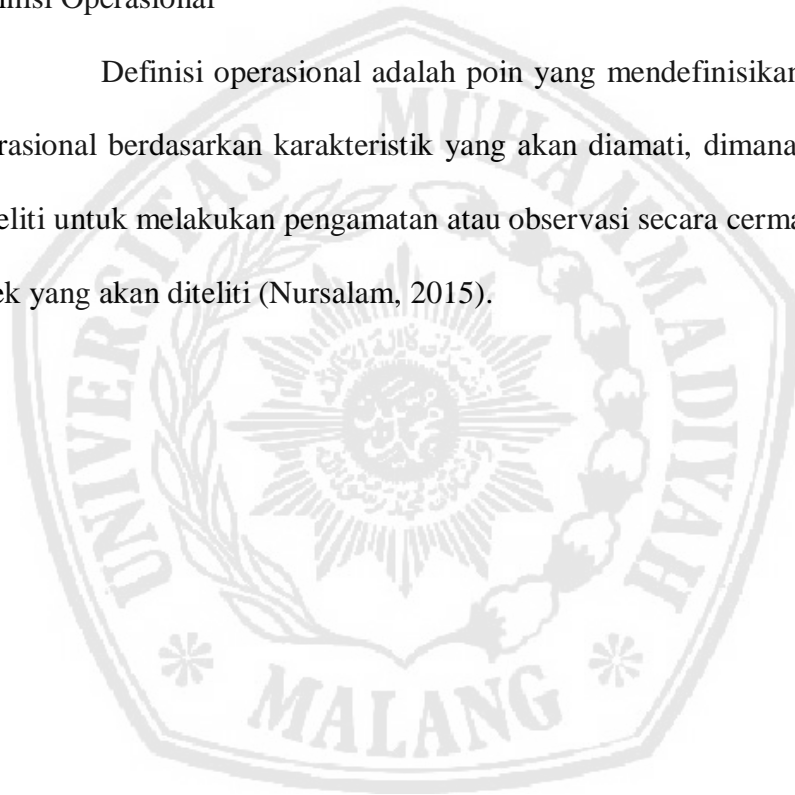
- a. Lansia yang menderita stroke dalam kondisi *Bedrest*.
- b. Lansia yang tidak mampu duduk terlalu lama.
- c. Lansia yang mengalami halusinasi.

3. Dropout

- a. Responden tidak mengikuti intervensi secara penuh atau sampai selesai.
- b. Responden melanggar prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah poin yang mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang akan diamati, dimana memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan atau observasi secara cermat terhadap suatu objek yang akan diteliti (Nursalam, 2015).



Tabel 4.2 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Skala Data
1.	V. <i>Independen</i> <i>Dance Movement Therapy</i>	<i>Dance Movement Therapy</i> merupakan gerakan tari sesuai irama musik. Gerakan ini bertujuan untuk mendapatkan kesehatan yang seimbang antara tubuh dan pikiran sehingga tubuh menjadi rileks. Dosis yang akan diberikan selama 2 minggu dengan latihan 3 kali seminggu.	Standar Operasional Prosedur (SOP)	-
	Senam <i>Tai Chi</i>	Senam <i>Tai Chi</i> merupakan gerakan tubuh dan pikiran yang lambat dan berirama. Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi perasaan tertekan dan menurunkan tingkat stres dengan cara membebaskan pikiran-pikiran negatif didalam otak sehingga tubuh menjadi rileks. Dosis yang akan diberikan selama 2 minggu dengan latihan 3 kali seminggu.	Standar Operasional Prosedur (SOP)	-
2.	V. <i>Dependen</i> Tingkat stres	Tinggi rendahnya respon individu terhadap keadaan yang mengganggu pikiran sehingga berdampak pada kemampuan individu.	<i>Depression, Anxiety, Stress, Scale</i> (DASS) Normal : 0-14 Stres Ringan: 15-18 Stres Sedang: 19-25 Stres Berat: 26-33 Stres sangat berat: > 34	Rasio

F. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di panti jompo Griya Asih dan Griya Kasih Siloam yang ada di kota Malang, dikarenakan di panti tersebut terdapat banyak lansia yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sehingga dapat dijadikan sebagai responden penelitian.

G. Waktu Penelitian

Peneliti melakukan persiapan untuk melakukan penelitian pada bulan April 2018, kemudian melaksanakan penelitian pada tanggal 05 - 18 Mei 2018, dan untuk pembuatan laporan penelitian pada bulan Juni 2018.

H. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek manusia sehingga peneliti harus memahami prinsip-prinsip dalam etika penelitian. Maka dalam penelitian ini peneliti harus menekankan masalah etika penelitian yang meliputi :

1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, peneliti memberikan penjelasan ke calon responden tentang tujuan dan manfaat penelitian yang akan dilakukan. Apabila calon responden bersedia untuk diteliti maka calon responden harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian yang telah disiapkan peneliti, dan apabila calon responden tidak bersedia menjadi responden penelitian maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus tetap menghormati keputusan calon responden. Ketika proses pengisian kuesioner dijalankan dan responden ingin mengundurkan diri maka kuesioner tersebut tidak akan dimasukkan dalam pengolahan data.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Dalam pengolahan data peneliti tidak mencantumkan nama responden tetapi hanya menggunakan nomor atau kode responden untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi serta data yang didapat dari responden, kemudian setelah semua informasi dan data selesai digunakan maka akan dimusnahkan dengan cara dibakar.

I. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar *Inform Consent*. Lembar *inform consent* digunakan sebagai lembar persetujuan atau kesediaan calon responden untuk menjadi responden penelitian dan kemudian peneliti akan menggunakan alat ukur stres berupa kuesioner DASS 42 yaitu kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres. Berdasarkan penilaian *cronbach's alpha* DASS mempunyai tingkat *discriminant validity* dan nilai reliabilitas sebesar 0,91 (Nova & Ispriyanti, 2012).

Prosedur pelaksanaan kuesioner DASS 42, yaitu:

a. Tujuan

Sebagai alat yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami individu.

b. Persiapan Alat

1. Kuesioner tingkat stres yaitu kuesioner DASS
2. Alat tulis

c. Petunjuk Pengisian

1. Peneliti mengajukan permohonan untuk melakukan penelitian dan jika telah disetujui peneliti melakukan pendataan calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.
2. Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian pada calon responden yang sesuai dengan kriteria. Kemudian jika calon responden bersedia menjadi

responden penelitian maka peneliti memberikan lembar *Informed Consent* pada responden untuk ditandatangani.

3. Peneliti menjelaskan prosedur pengisian kuesioner dan kemudian meminta responden untuk mengisi kuesioner DASS 42.
4. Menghitung Skor DASS 42

Nova & Ispriyanti (2012) menjelaskan bahwa cara menghitung skor DASS yaitu dengan cara menjumlahkan skor tiap *item* yang relevan. Skala depresi terdiri dari *item* nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Skala kecemasan terdiri dari *item* nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Skala stres terdiri dari *item* nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Tingkatan stres pada instrumen ini digolongkan dalam kategori normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Jumlah skor dari pernyataan *item* tersebut memiliki arti 0-14 (normal), 15-18 (stres ringan), 19-25 (stres sedang), 26-33 (stres berat), >34 (stres sangat berat).

J. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015). Langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, antara:

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan pengambilan data peneliti menyiapkan surat perijinan dari Universitas Muhammadiyah Malang dan dari pengurus panti untuk melakukan penelitian. Kemudian, peneliti melakukan kunjungan ke panti untuk menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilaksanakan dengan membawa surat izin yang telah disiapkan.

2. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data menggunakan kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, Stress, Scale*) dengan cara responden diberikan penjelasan pengisian kuesioner dan diberikan waktu untuk mengisi kuesionernya sendiri. Peneliti hanya menunggu dan membantu responden jika merasa kesulitan atau ada hal-hal yang kurang jelas didalam kuesioner.

Setelah kuesioner selesai diisi, peneliti memeriksa kuesioner kembali untuk memastikan data sudah lengkap dan tidak ada yang terlewatkan. Jika ada data yang belum lengkap, maka pada saat itu juga dikembalikan ke responden untuk dilengkapi.

Setelah data lengkap peneliti melakukan intervensi selama 3 kali seminggu dalam 2 minggu dan setelah intervensi dilakukan pengukuran tingkat stres kembali dengan menggunakan alat ukur DASS (*Depression, Anxiety, Stress, Scale*) dengan cara mengisi kuesioner.

3. Pengolahan Data

Pada tahap pengolahan data peneliti melakukan pengolahan melalui beberapa tahap diantaranya tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *tabulating* (Notoatmojo, 2012).

a. *Editing*

Editing digunakan untuk memeriksa kembali ketepatan dan kelengkapan data yang diperoleh. Kegiatan dalam *editing* meliputi pengecekan kelengkapan isi data, relevansi, dan konsistensi jawaban. Kelengkapan data responden diperiksa dengan cara memastikan jumlah kuesioner yang terkumpul telah memenuhi jumlah sampel yang ditentukan. Relevansi dan konsistensi jawaban responden diperiksa dengan cara melihat

apakah ada data yang tidak sesuai dengan ketentuan yang telah dijelaskan oleh peneliti.

b. *Coding*

Data yang telah diperoleh dan diperiksa kembali kelengkapannya kemudian diberi kode secara manual yang kemudian akan dimasukkan ke dalam program komputer.

c. *Entri*

Kegiatan memasukkan data yang telah diperiksa kelengkapannya ke dalam data base komputer dalam bentuk tabel dengan cara menghitung frekuensi data. Memasukkan data dapat dilakukan dengan cara manual atau dengan menggunakan aplikasi komputer yaitu SPSS.

d. *Tabulating*

Kegiatan memasukkan data dari lembar kuesioner yang dikelompokkan menurut jawaban yang diberikan, kemudian dihitung jumlahnya dan kemudian dimasukkan ke dalam tabel yang telah disiapkan.

K. Rencana Analisa Data

Analisa data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015).

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis satu variabel yang digunakan untuk melihat distribusi setiap variabel penelitian yang meliputi usia dan pendidikan terakhir (Rizal, 2017).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini digunakan untuk menganalisa hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas (Notoatmojo, 2012). Analisa bivariat dilakukan setelah semua data terkumpul yaitu data sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Dance Movement Therapy* dan senam *Tai Chi*.

3. Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisa data dengan uji hipotesa, data akan diuji normalitasnya terlebih dahulu. Tujuan dari uji normalitas ini sendiri untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mendekati distribusi normal atau tidak (Santoso, 2010).

Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kecil (< 50 orang). Hasil distribusi data normal karena nilai $p > 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

4. Uji Hipotesa

Setelah melakukan uji normalitas, maka akan dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesa. Uji hipotesa ini digunakan untuk menentukan apakah H_0 atau H_1 yang diterima. Data berdistribusi normal ($p > 0,05$) maka uji hipotesanya dapat menggunakan uji parametrik dengan *paired t test* untuk menguji data berpasangan berskala interval atau rasio. Sedangkan dilakukan uji *independent t test* untuk mengetahui perbedaan antara dua

kelompok penelitian yang bebas dengan skala data yang sama. Keputusan pengujian *paired t test* dan *independent t test* ini diambil berdasarkan perbandingan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dengan nilai $\alpha = 0,05$ (Nisfiannoor, 2009).

